

女子大学生の月経のセルフケアに関する 知識・保健行動の実態と健康教育の課題（第2報）

濱田 朋美^{*1} 藤田 佐知恵^{*2} 武 和子^{*3} 所 敏治^{*4}

Knowledge and actions for Menstrual Self-health Care of Female College Students and Related Health Educational Issues (Part2)

HAMADA, Tomomi, FUJITA, Sachie, TAKE, Kazuko and TOKORO, Toshiharu

要旨

月経のセルフモニタリングとセルフケアの実態と問題点を調査し、今後のセルフケア教育の課題を探ることを目的とし、女子大学1年生674人を対象に質問紙調査を実施した。その結果、月経を記録している者は50.4%であり、その記録内容は、月経開始日が95.9%、月経終了日が56.8%と高い割合であったが、月経周期に伴う症状は3.6%と低率であった。このことから、月経の記録は月経周期の把握のためであり、セルフモニタリングするには至っていないことが明らかになった。月経のセルフケアとして実施率、実施効果が高いものは、休養・睡眠、保温、市販薬の内服であった。実施率は低い、効果が最も高率であったのは婦人科処方薬の内服であった。月経のセルフケア教育には、月経周期に伴う身体的・精神的・社会的症状を記録することの有用性、効果の高いセルフケアの情報提供さらに必要な時に婦人科受診を選択できる知識を与えることが重要であることがわかった。

キーワード

女子学生、月経、セルフケア、セルフモニタリング

Abstract

A questionnaire survey was conducted on 670 first-grade female students in order to investigate actual conditions and problems regarding self-monitoring and self-care of menstruation and to elucidate future issues concerned with self-care education. The results showed that 50.4% of the students were recording their menstruation, the contents of which were mainly the start and end dates of menstruation, with relatively high rates of 95% and 56.8% of monitored students, respectively. However, most did not monitor physical changes during their menstrual cycles, and only 3.6% monitored pain or molimen. From the survey, it has become clear that recording of menstruation is mainly conducted to gain a grasp of the menstrual cycle and not for self-monitoring. Regarding self-care, relaxation, sleep, keeping warm, and taking over-the-counter drugs had high execution rates and high operational effects. The most effective self-care item was taking drugs prescribed by a gynecologist, although its execution rate was low. In self-care education, teaching the effectiveness of recording physical, mental, and social symptoms in a menstrual cycle, offering effective self-care information, and emphasizing the importance of seeking and receiving gynecological care when necessary are important.

Key words

female college students, menstruation, self-health care, self-monitoring

I. 緒言

女性は初経を迎えてから月経が35～40年間あり、月経を明るくポジティブにとらえることが女性性の確立、母性の発達にとっても重要であり、ネガティブにとらえる重大な原因となる月経痛やその他の月経随伴症状に対するセルフケアの重要性や生涯にわたった適切な月経教育の必要性が指摘されている¹⁾。

平成27年度に、本学学生の大学入学までに受けた月経のセルフケア教育の程度と知識、保健行動の関連を明らかにし、セル

フケアに必要な健康教育の課題を探ることを目的に調査を行った（以下、平成27年度調査²⁾）。その結果、月経周期について理解している者は半数に満たない状況であり、大学入学までに月経のセルフケア教育の実施は低率で、その内容は、知識の定着、行動に結び付くには不十分であることが示唆された。大学生は月経に関するさまざまな知識を求めているが、月経に関する教育は初経教育のみである場合が多く、大学生を対象にした月経教育はほとんど行われていないのが現状と報告されてい

*1：聖徳大学保健センター・准教授／*2：聖徳大学保健センター・兼任講師

*3：聖徳大学保健センター・副主幹／*4：聖徳大学保健センター・所長

る³⁾。本学では、平成21年度より一部の学生を対象に、婦人科医師の健康教育の中で月経教育を開始し、平成23年度からは全学部の1年生を対象に必須科目に位置付けられている。平成27年度調査の結果により、平成28年度からは、全学部の1年生を対象にした保健師による健康教育の中に、月経の記録の必要性、適切な鎮痛剤の使用と必要時婦人科受診を選択できる知識について、運動の効果についての情報提供とマンスリーピクスの紹介等、具体的な月経セルフケア教育を盛り込んだ。月経周期における非薬物療法は、セルフモニタリングを中心とした介入、セルフケア行動の促進を中心とした介入、マンスリーピクスを中心とした介入、心理学的介入の4つのプログラムに分類される⁴⁾と述べられているが、本学健康教育では、主にセルフモニタリングとセルフケア行動についての知識と行動を促す内容を中心とした。

本研究は、実施した健康教育の前後に、セルフモニタリングとセルフケア行動についての実態と問題点、受講後の意識の変化をみることで、今後のセルフケア教育の課題を探ることを目的とした。月経のセルフケアについては、その実態やセルフケアの効果の検証を目的とした準実験研究は多く行われているものの⁵⁾、自ら行っているセルフケア行動の効果を調査したものを見当たらない。本研究においては、セルフケア行動にどの程度効果を実感しているかの実態も含め調査し、今後の健康教育に活用することを目的とした。

用語の操作的定義

月経周期症状：月経前と月経期に起こる浮腫、疲労感、いらいら、憂鬱感、痛みなどの全ての心身の不調症状で、この時期に連続して起こることから月経周期症状とし、月経随伴症状と同義語と定義する。

セルフケア：月経周期症状に対し、その改善と軽減を目的に自ら心がけて行っている対処行動と定義する。

セルフモニタリング：月経周期に伴う体調変化のパターン把握を目的として、基礎体温の測定、月経の周期やそれに伴う症状等を手帳などに記録することやスマートフォンアプリを利用して入力管理することと定義する。

II. 方法

1. 調査対象

本学保健センター保健師の実施した健康教育を受講した学部1年生674人とした。

2. 調査期間

2016（平成28）年5月20日から6月23日

3. 調査方法

選択回答（一部自由記述）の自記式質問紙調査で、筆者らが担当している「健康教育」の講義前後に質問紙を配布し、講義終了後に回収した。

4. 調査内容

1) 受講前アンケート

① 回答者の属性

年齢、出身高校（公立・私立、共学・女子、中高一貫・一貫ではない）、大学での現在の所属学部

② 月経についての知識

基礎体温の知識について「基礎体温とは、婦人体温計を使用して口腔内で体温を測定することを知っているか」の問いに対して回答を「はい」「いいえ」の2件法で求め、月経周期の知識について、月経周期を説明した正答1項目と誤答3項目、「わからない」の5件法で回答を求めた。

③ 月経周期症状について

月経前、月経中の身体的・精神的自覚症状の有無とその程度について、「非常にづらい」「ややづらい」「症状はあるがつかない」「症状がない」の4件法で回答を求めた。自覚症状の項目は平成27年度調査結果より回答が多かった7項目を抽出し、症状の程度については先行研究を参考に、共同研究者間で協議し独自の4項目を設定した。

④ 月経のセルフケアについて（セルフモニタリング）

月経のセルフモニタリング実施状況について、「基礎体温を測定したことがあるか」「月経の日になどを手帳などに記録しているか（以下、月経記録）」「月経予測アプリ（ルナルナ・ラルーン等）を利用しているか（以下、アプリ）」について、回答を「はい」「いいえ」の2件法で求め、月経記録については、何を記録しているか「開始日」「終了日」「痛みや不快症状」「その他」から複数回答で求めた。

「自分の月経周期について把握しているか」について「はい」「いいえ」の2件法で回答を求め、把握している場合は月経周期日数の記入を求めた。

⑤ 月経のセルフケアについて（セルフケア行動）

月経に伴うづらい症状がある時の対処法実施の有無とその効果について9つの対処法を挙げ、実施の有無とその効果を「行っていて非常に効果がある」「行っていてやや効果がある」「行っているが効果ない」「行っていない」の4件法で回答を求めた。対処法の項目とその効果の選択項目は平成27年度調査結果と先行研究を参考に、共同研究者間で協議し設定した。

2) 受講後アンケート

① 回答者の属性

大学での現在の所属学部

② 月経のセルフケアについて（セルフモニタリング）

基礎体温、月経記録について実施してみようと思ったかを、「はい」「いいえ」「既に実施」の3件法で回答を求め、実施しようと思わない場合その理由を5項目から複数回答で求めた。

③ 月経のセルフケアについて（セルフケア行動）

新たに行ってみようと思った対処法の有無について、「ある」「ない」の2件法で回答を求め、「ある」と回答した場合どのような対処法を行ってみようと思うかその内容について受講前アンケート④で挙げた9つの対処法から複数回答で求めた。「ない」と回答した場合、その理由について記入を求めた。

5. データ分析方法

統計学的解析については統計ソフトSPSS(18.0J)を用い、変数間の関連はt検定、相関分析、Pearsonの χ^2 検定を用いて調べ、検定における有意水準は5%未満（両側）とした。自由記述は内容分析を行った。

月経周期症状の有無とその程度については、「非常に辛い（4点）」「やや辛い（3点）」「症状はあるがつかうくない（2点）」「症状がない（1点）」とし、月経前・月経中の点数をそれぞれ合計し自覚症状の程度を点数化した。月経中の下腹部痛の有無による2群での比較をするため、月経中の下腹部痛について「症状がない」と回答した80人を「腹痛なし群」、「非常に辛い」「やや辛い」と回答した482人を「腹痛あり群」とした。

対処法実施の有無とその効果については、「行っていて非常に効果ある」「行っていてやや効果ある」「行っているが効果ない」を「行っている」とし、「行っていない」との2項目に再分類し実施の有無を分析、「行っている」と回答した中で効果を「非常に効果ある」「やや効果ある」「効果ない」の3項目で分析した。「行っている」と回答した対処法の項目数を「対処法個数」として、いくつの対処法を行っているか計上した。

6. 倫理的配慮

調査の趣旨と内容、質問紙は無記名であり同意する人のみが回答し提出すること、同意しない場合や回答の内容により学業成績等に不利益が生じないこと、回答は統計的に集計処理し個人は特定されないこと、データは研究目的以外に使用しないことを紙面と口頭で説明し、調査協力の同意は質問紙の回答及び提出をもって行うこととした。なお本研究は、聖徳大学ヒュー

マンスタディに関する倫理委員会で承認された。

Ⅲ. 結果

1. アンケート回収状況

対象者674人に配布し、受講前アンケートは回収数670人（回収率99.4%）、受講後アンケートは回収数663人（回収率98.2%）であった。

2. 回答者の属性

年齢構成は18～27歳、平均年齢は18.3±0.6歳であった。

3. 月経についての知識

基礎体温の知識について、知っていると回答した割合は331人（49.4%）、知らないと回答した割合は330人（49.3%）であった。月経周期知識について、正答した割合は314人（46.9%）、誤答は342人（51.0%）であった。

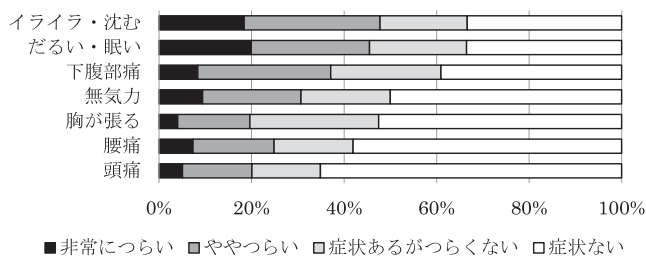


図1 月経前自覚症状の有無とその程度 n=668

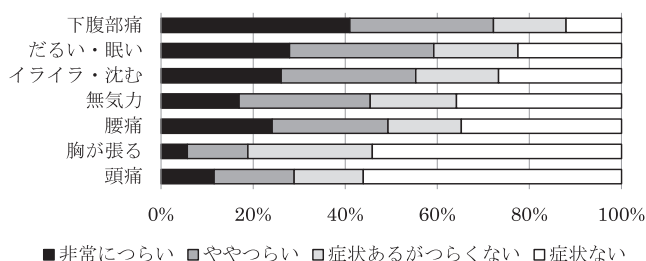


図2 月経中自覚症状の有無とその程度 n=668

4. 月経周期症状について

月経前の身体的・精神的自覚症状の有無とその程度について、

表1 月経前・月経中の自覚症状の程度

	下腹部痛	頭痛	腰痛	胸が張る	無気力	だるい・眠い	イライラ・沈む	合計
月経前	2.25	1.68	1.74	1.71	1.90	2.32	2.33	13.90
月経中	3.01	1.84	2.39	1.70	2.27	2.65	2.55	16.33

数値は平均値（SD）を示す

表2 月経前・月経中の自覚症状の程度

	頭痛	腰痛	胸が張る	無気力	だるい・眠い	イライラ・沈む	合計
腹痛なし群							
月経前	1.34	1.34	1.40	1.35	1.61	1.76	10.46
月経中	1.24	1.59	1.35	1.50	1.89	1.73	10.29
腹痛あり群							
月経前	1.77	1.80	1.80	2.06	2.51	2.50	14.93
月経中	2.02	2.66	1.82	2.50	2.89	2.80	18.25

数値は平均値（SD）を示す

症状があると回答した割合が多いのは、「イライラ・沈む」が445人 (66.6%), 「だるい・眠い」444人 (66.5%), 「下腹部痛」407人 (60.9%) で (図1), 平均点が高いのは「イライラ・沈む」が2.33, 「だるい・眠い」2.32, 「下腹部痛」2.25であった (表1)。月経中の症状の有無とその程度について, 症状があると回答した割合が多いのは, 「下腹部痛」586人 (88.0%), 「だるい・眠い」517人 (77.5%), 「イライラ・沈む」489人 (73.3%) で (図2), 平均点が高いのは「下腹部痛」3.01, 「だるい・眠い」2.65, 「イライラ・沈む」2.55であった (表1)。月経前・月経中共に全ての症状に対して「症状がない」と回答した割合は10人 (1.5%) であった。全症状の合計平均点は月経前が13.90で月経中が16.33 (表1)。症状毎の変化は, 「胸が張る」が1.71から1.70へとわずかに点数が減少している以外は全ての症状で月経前より月経中の方が高かった。月経前の自覚症状程度と月経中の自覚症状程度の関係を見るために, 月経前と月経中自覚症状の合計点について相関分析を行った結果, 月経前と月経中の自覚症状の程度には強い相関が認められた ($r=0.767, p<0.001$)。

月経前と月経中の自覚症状程度の変化を, 「腹痛なし群」と「腹痛あり群」に分けて比較してみると, 「腹痛なし群」は, 症状の合計平均点が月経前10.46, 月経中10.29と月経前の方がやや高く (表2), 症状毎の変化は, 「頭痛」「胸が張る」「イライラ・沈む」が月経前の方が高かった。「腹痛あり群」は全ての

症状においても合計平均点も月経前より月経中の方が高かった。

5. 月経のセルフケアについて (セルフモニタリング)

1) 受講前アンケート

基礎体温を測定したことがあると回答した割合は53人 (7.9%), 月経記録を実施していると回答した割合は338人 (50.4%), アプリを利用していると回答した割合は270人 (40.3%) であった (表3)。月経記録を実施していると回答した338人に, 何を記録しているか回答を求めたところ (複数回答), 開始日が324人 (95.9%), 終了日が192人 (56.8%), 痛みや不快症状が12人 (3.6%) であった。

「自分の月経周期について把握しているか」について「はい」と回答した割合は339人 (50.6%), 「いいえ」は328人 (49.0%) であった。

月経記録実施状況と月経周期把握有無との関連, アプリ利用状況と月経周期把握有無との関連をみると, 月経記録を実施していると回答した人, アプリを利用していると回答した人共に, 月経周期を把握していると回答した人が有意に多かった ($P<0.001$) (表4)。

セルフモニタリング実施の有無や月経周期把握と, 月経前・月経中自覚症状の程度との関連をみると, セルフモニタリング実施や月経周期把握について「はい」と回答した人は, それぞれ「いいえ」と回答した人より, 月経前・月経中共に自覚症状の程度を表す平均点が高かった (表5)。

2) 受講後アンケート

月経のセルフモニタリングについて, 「実施してみようと思ったか」について, 「はい」と回答した割合は, 基礎体温が425人 (64.1%), 月経記録が439人 (66.2%), 「いいえ」と

表3 月経のセルフモニタリング実施状況 n=670

	はい		いいえ	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
基礎体温測定経験	53	7.9	616	91.9
月経記録実施	338	50.4	332	49.6
アプリ利用	270	40.3	399	59.6

表4 月経のセルフモニタリング実施状況と月経周期把握の関連

n=667

		月経周期把握				χ ² 検定
		はい		いいえ		
		人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)	
月経記録実施	はい	206	61.1	131	38.9	***
	いいえ	133	40.3	197	59.7	
アプリ利用	はい	185	68.8	84	31.2	***
	いいえ	154	38.7	244	61.3	

***: $p<0.001$

表5 セルフモニタリング実施の有無と月経前・月経中自覚症状の程度の関連

		月経前自覚症状 の程度	t 検定	月経中自覚症状 の程度	t 検定
月経記録実施	はい	14.46	**	17.07	***
	いいえ	13.32		15.58	
アプリ利用	はい	14.34	*	16.77	n.s.
	いいえ	13.58		16.03	
月経周期把握	はい	14.55	**	16.82	*
	いいえ	13.26		15.89	

数値は平均値 (SD) を示す

***: $p<0.001$ **: $p<0.01$ *: $p<0.05$ n.s.: 非有意

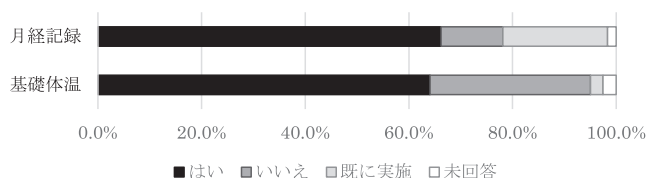


図3 月経のセルフモニタリング実施してみようと思ったか
n=663

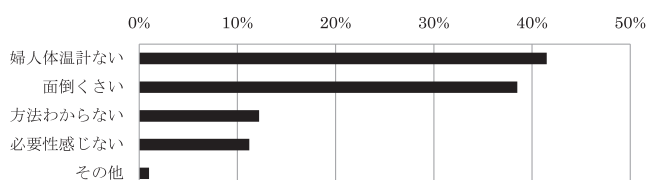


図4 セルフモニタリング実施してみようと思わない理由
(基礎体温) n=205 (複数回答)

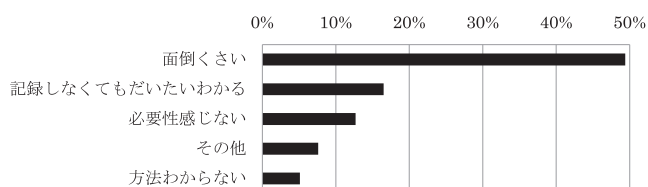


図5 セルフモニタリング実施してみようと思わない理由
(月経記録) n=79 (複数回答)

回答した割合は、基礎体温が205人（30.9%）、月経記録が79人（11.9%）であった（図3）。実施してみようと思わない理由は（複数回答）、基礎体温・月経記録共に「面倒くさい」と回答した割合が多く、基礎体温79人（38.5%）・月経記録39人（49.4%）であった（図4・5）。

6. 月経のセルフケアについて（セルフケア行動）

1) 受講前アンケート

実施しているセルフケア行動は「休養・睡眠」461人（69.2%）「保温」428人（64.4%）「薬（市販薬）」382人（57.4%）が多く（図6）、実施していて効果があると回答したセルフケア行動は、「婦人科処方薬」非常に効果ある29人（56.9%）やや効果ある18人（35.3%）、「薬（市販薬）」非常に効果ある190人（49.7%）やや効果ある162人（42.4%）、「保温」非常に効果ある139人（32.5%）やや効果ある249人（58.2%）、「休養・睡眠」非常に効果ある114人（24.7%）やや効果ある279人（60.5%）であった（図7）。いくつかの対処法を行っているという回答したか計上した対処法個数の平均は3.17個であった。また、月経前の自覚症状の程度と対処法個数の関係を見るために月経前自覚症状の合計点と対処法個数について相関分析を行った結果、やや強い相関が認められた（ $r=0.428$, $p<0.001$ ）。月経中自覚症状の程度と対処法個数についても相関分析を行った結果、やや強い相関が認められた（ $r=0.476$, $p<0.001$ ）。

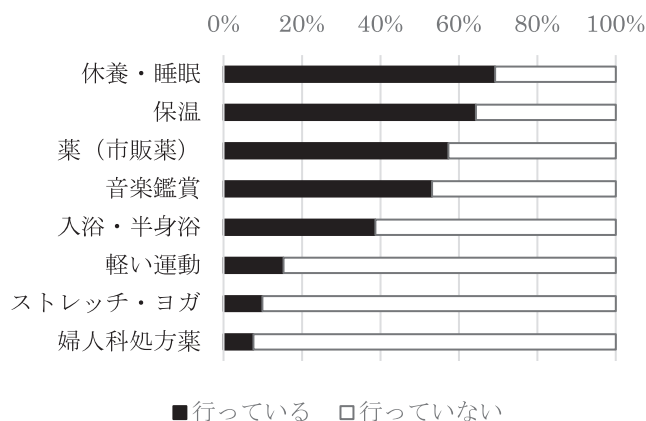


図6 セルフケア行動実施の有無 n=666

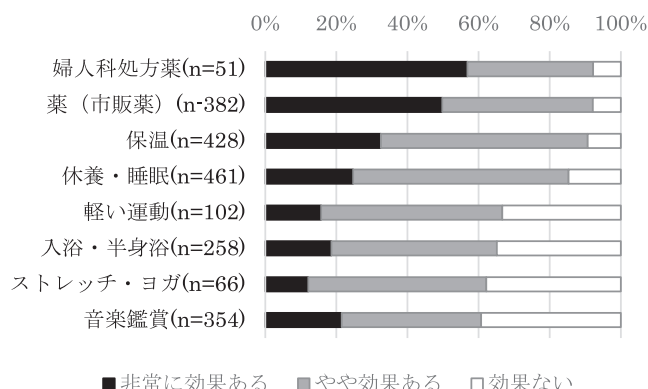


図7 実施しているセルフケア行動の効果

2) 受講後アンケート

新たに行ってみようと思った対処法の有無について、「ある」と回答した割合は568人（85.7%）で「ない」と回答した割合は85人（12.8%）であった。「ある」と回答した568人についてその内容について回答を求めた結果（複数回答）、「軽い運動・マンスリービクス」204人（35.9%）、「休養・睡眠」203人（35.7%）、「ストレッチ・ヨガ」198人（34.9%）と回答した割合が多かった（図8）。「ない」と回答した85人にその理由について自由記述を求めたところ、「症状ない・辛い」20人（23.5%）、「既に実施している」15人（17.6%）と回答した割合が多かった（図9）。

IV. 考察

1. 月経周期症状の実態

月経前・月経中共に症状がないと回答した割合は1.5%のみであり、98%の者は何らかの月経周期症状があると回答している。症状別でみると、月経前は「イライラ・沈む」「だるい・眠い」「下腹部痛」の順で症状出現率も程度も高く、月経中は「下腹部痛」「だるい・眠い」「イライラ・沈む」の順で症状出現率も程度も高い。この3症状が月経周期症状の主要症状であるとうかがえる。特に月経中の「下腹部痛」は88.0%と、川瀬⁶⁾

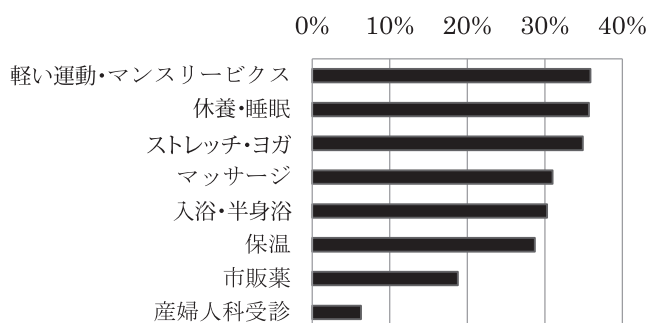


図8 新たに行ってみようと思った対処法 n=568(複数回答)

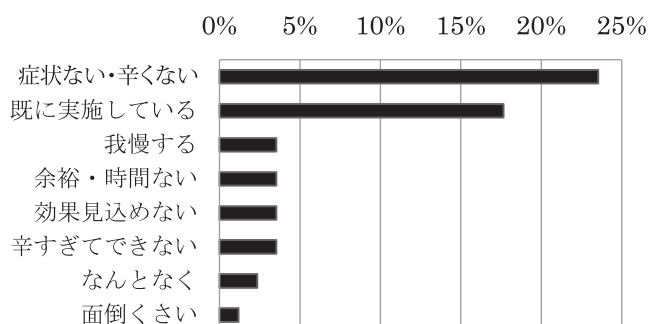


図9 新たに行ってみようと思った対処法がない理由 n=85 (自由記述)

の47.0%(20代後半から40代前半の成熟期女性対象)より大幅に高率だが、緒方ら⁷⁾ 84.9%(女子大学生対象)とは同程度であり、この時期は月経痛の割合が多いということが再認識できる結果である。

月経前と月経中の症状の変化をみると、月経前より月経中の方が症状出現率も症状の程度も高く、症状別にみても「胸が張る」以外は身体的・精神的症状共に月経中の方が高い。月経時だけに症状が現れる者は10歳代が多くて、月経前・月経時共に症状が現れる者は10～20歳代にかけて多く、月経前のみに症状の現れる者は26歳ごろから増加し、「イライラ」などの精神症状は10歳代にも月経前期に多く出現する症状だが、20歳以上と違って同じ症状が月経中むしろより多く認められていて、成熟期の同様症状とは成因を異にするのではないかと考えられている⁸⁾が、本調査結果からも同様のことが言える。月経前期から月経期にかけて起こり、月経中に最も強くなる精神的（イライラ、無気力等）、社会的症状（一人でいたい、月経が嫌になる等）で、月経痛に起因して起こるといわれている「周辺期症候群（以下PEMS）」は、特に大学生など月経痛が多い年代の月経前症状は、月経前症候群（以下PMS）では説明できないPEMSである場合が少なくないと考えられており、成人女性のPMSではピルによる治療効果がみられないのに、PEMSの治療にはピルによる排卵抑制療法や、プロスタグランジン合成阻害剤の投与など月経痛症に対する治療と同様の方法で症状の消失、軽減を得ることが可能で、健康教育や月経痛のための体操など

も効果があると考えられている⁹⁾。川瀬⁹⁾は、大学生を対象とし月経時の下腹痛の有無により腹痛なし群と腹痛あり群に分け比較した調査により、腹痛なし群は月経期に比べ月経前症状の平均値が高く、PMSとしての月経前症状の特徴を示し、腹痛群は、月経前期に発症した症状が月経期まで持続して増悪しピークを迎えるという腹痛なし群ではみられない様相が特徴であると報告している。本研究においても、「腹痛なし群」では、月経中に比べ月経前症状の合計平均値が高く、特に「胸が張る」「イライラ・沈む」などのPMS症状とも言われる症状について月経前の方が高い。「腹痛あり群」では全ての症状について月経中の方が高く、PEMSとしての月経前症状の特徴を示していることが示唆される。PMSとPEMSについても情報提供すると共に、下腹部痛のセルフケア行動を促していく必要性が再確認できたといえる。

2. 月経のセルフモニタリングの実態と課題

基礎体温を測定したことがあると回答した者は7.9%と低率であったが、受講後には64.1%の者が実施してみようと思うと回答している。実施してみようと思わない理由で一番回答の多かった理由は、婦人体温計がないからの41.5%であり、他のモニタリング方法と比べ実施には強い動機づけが必要であると思われる。吉田ら¹⁰⁾は、基礎体温の測定は自身の性周期への理解を深め、さらに性周期に興味・関心を持ち、自己管理の意識の向上につながったと述べるとともに、測定するに至るには測定の必要性を認識していること、測定データを読み取るためのフォローが必要なことを報告している。必要な者が実施・継続できるよう、基礎体温測定の方法や利点等情報提供して行く必要がある。

月経記録を実施していると回答した割合は50.4%と平成27年度調査²⁾の59.5%、辻本ら¹¹⁾の48.7%、池内¹²⁾の57%と同程度であった。しかし、その記録内容は開始日95.9%、終了日56.8%と周期を把握するための記録内容がほとんどで、痛みや不快症状を記録していると回答した割合は3.6%のみであった。これは辻本ら¹¹⁾と同程度で、開始日100%、終了日53.7%、月経痛1.5%、出血量0.6%、不快感0.4%であったと報告している。セルフケアのための効果的な月経記録とは、月経周期とそれに伴った身体的・精神的・社会的症状を記録することが重要で、記録する過程で自分の月経周期の特徴を把握でき、セルフケアの目標を焦点化することができる。また、記録することそのものによる教育的効果も生じると共に、日常生活でのネガティブな出来事を月経と結びつけて考える傾向のある人は、記録によって月経周期に同期した症状とそうでない症状の違いが確認でき、同期していない症状は消えるという記録認知効果（客観的な記録によって症状の認知が変容すること）が生まれると言われており、自分の月経を自分で把握してコントロールできていると実感できる生活を女性が自らでつくるために記録の活用が勧められて

いる¹³⁾。高村らの調査によると¹⁴⁾ 記録してみて初めて月経周期に伴う症状があること、それが月経前に集中することに気づき、記録することにより自分自身をよく理解でき、体調を知る目安になることに気づいたようであったと報告している。月経前の症状出現率が低かったのは、その症状に気づいていない者もいるためではないかと推測できる。高橋¹⁵⁾ は月経に関する教育内容のうち受けたことがない割合が高かった項目として月経の記録と観察を挙げており、辻本¹¹⁾ も受講経験のある月経教育の受講内容として月経の記録は19.9%と少ないと報告しており、月経記録について教育を受けていない可能性が高い。また、月経記録を実施していると回答した者は、月経周期を把握していると回答した者の割合が有意に高く（表4）、開始日や終了日の記録だけでも周期の把握には有効であることがわかる。月経記録を実施していると回答した者は実施していないと回答した者に比べ、月経前・月経中ともに自覚症状の程度が高く（表5）、症状が辛い者程実施しているとも考えられる。より効果的な月経記録の実施に結びつくよう、身体的・精神的・社会的症状も含めた月経記録の有用性の教育の必要性がうかがえ、継続して実施できるよう、記録しやすい媒体を配布する等の工夫も有効であると考ええる。

アプリを利用していると回答した割合も40.3%と半数近くであった。アプリを利用していると回答した者も、月経周期を把握していると回答した者の割合が有意に高く、周期の把握には有効であることがわかる。アプリ利用者は急増している印象を受けており、効果的な利用について今後検討が必要であると考ええる。

3. 月経のセルフケア行動の実態と課題

月経前・月経中共に症状の程度と実施している対処法個数に相関が認められ、症状が辛い者程多くのセルフケア行動を実施していることがうかがえる。実施しているセルフケア行動は、休養・睡眠69.2%、保温64.4%、薬（市販薬）57.4%の順で回答が多かった。これは、平成27年度調査²⁾ の薬を飲む62.0%、保温20.9%、休養・睡眠8.3%と上位3項目は同じであった。割合に違いがあったのは、平成27年度調査は自由記述であったためであると考ええる。齋藤¹⁶⁾ らの、横になる75%、鎮痛剤を服用64.3%、身体を温める39.3%、池内¹²⁾ の睡眠や休養43%、鎮痛剤40%、保温35%共、上位3項目は同じであった。

また、実施していて効果があるとの回答が多かったセルフケア行動は、婦人科処方薬92.2%、薬（市販薬）92.1%、保温90.7%、休養・睡眠85.2%であり、婦人科処方薬以外は実施率の高い上位3項目と同項目であった。3つのセルフケア行動については、症状が改善される理論的理由と共に、多くの者が実施し効果を感じている実態を情報提供して行くこと、必要時婦人科受診を選択できるような知識の啓発は有効であると考ええる。

受講後のアンケートでは、新たに行ってみようと思ったセル

フケア行動について、軽い運動・マンスリービクス35.9%、休養・睡眠35.7%、ストレッチ・ヨガ34.9%と多かった。セルフケアとして軽い運動やマンスリービクスの効果を知らなかった者が多いためではないかと推測されるが、マンスリービクスを中心とした介入は月経周辺期症状に対して有効である可能性がある⁴⁾ とも言われており、今後も情報提供を継続していきたい。

V. 結語

新たに具体的な月経のセルフケア教育を盛り込んだ健康教育の実施前後に、セルフモニタリングとセルフケア行動についての実態と問題点、受講後の意識の変化をみることで、今後のセルフケア教育の課題を探ることを目的とし、健康教育を受講した学部1年生を対象に無記名自記式質問紙調査を行った。回収された670票（受講前670、受講後663）の分析を行ったところ、月経記録は半数程が実施しているが、その内容は開始日や終了日がほとんどで痛みや不快症状を記録している者は4%程度のみであることが分かった。有効なセルフモニタリングのためには、月経周期に伴った身体的・精神的・社会的症状を記録することが重要であり、その必要性について教育の充実を図りたい。セルフケア行動については、休養・睡眠、保温、薬（市販薬）内服の実施率が高く、同様3項目と婦人科処方薬内服が効果があるとの回答が高率であった。受講後、新たに行ってみようと思ったセルフケア行動は、軽い運動・マンスリービクス、休養・睡眠、ストレッチ・ヨガとの回答が多かった。軽い運動やマンスリービクス、ストレッチ・ヨガ等は予防的なセルフケアで、自分の月経を自分でコントロールできているという意識にもつながり、より有効なセルフケア行動であると言える。セルフケア教育で、「実施してみよう」との動機づけにつながったと思われるが、本研究では実施に結びついたか、またその効果を検証するには至らず、セルフモニタリング、セルフケア行動の変容に結びつき、それを継続していけるような実践的な健康教育実施のためには、さらに検討が必要であると考ええる。

文献

- 1) 松本清一. 月経らくらく講座. 東京, 文光堂, 第一出版, 2006
- 2) 濱田朋美, 武和子, 藤田佐知恵, 田島悦子, 所敏治. 女子大学生の月経のセルフケアに関する知識・保健行動の実態と健康教育の課題. 聖徳大学研究紀要, 2015, 48, 127-135
- 3) 川瀬良美. 月経の悩み解決のための教育プログラム. 松本清一監修. 月経らくらく講座. 東京, 文光堂, 第一出版, 2006, 168-177
- 4) 土井里美, 横光健吾, 坂野雄二. 日本人女性における月経周辺期症状に対する非薬物治療に関する展望. 女性心身医学. 2013, 18, 226-271
- 5) 本岡夏子, 渡邊香織. 月経痛に対する看護ケア. 人間看護学研究. 2014, 12, 1, 77-82
- 6) 川瀬良美. 日本の成熟期女性のPMSの特徴. 松本清一監修. 月経らくらく講座. 東京, 文光堂, 第一出版, 2006, 42-55
- 7) 緒方妙子, 大塔美咲子. 大学生の月経前症候群（PMS）と日常生活習慣及びセルフケア実態. 九州看護福祉大学紀要. 2013, 13, 1, 57-65
- 8) 松本清一. PMSの研究. 東京, 文光堂, 第一出版, 1996
- 9) 川瀬良美. 悩んでいるのはPMS（月経前症候群）ですかそれともPEMS（周辺期症候群）ですか. 松本清一監修. 月経らくらく講座. 東京, 文光堂, 第一出版, 2006, 18-27

- 10) 吉田夏, 葛西敦子. 女子大学生の月経の記録と基礎 体温測定による自身の性周期に関する意識の変化. 弘前大学教育学部紀要. 2011,105, 87-96
- 11) 辻本裕子, 末原紀美代, 柏戸弘子, 齊藤早苗, 末原律子. 青年期女性の月経に関する知識・行動の実態と健康教育の課題. 公益財団法人大同生命厚生事業団第16回「地域保健福祉研究助成」方向集. 2011,202-205
- 12) 池内桂子. 看護学生の月経随伴症状とセルフケア. 和歌山県立医科大学保健看護学部紀要. 2005, 1, 45-53
- 13) 川瀬良美. PMSメモリーによる診断. 松本清一監修. 月経らくらく講座. 東京, 文光堂, 第一出版, 2006,146-155
- 14) 高村寿子, 兵頭慶子, 赤石沢京子, 田中たえ子. 健康教育・体育・保健管理からみたPMS. 松本清一監修. PMSの研究. 東京, 文光堂, 1996,107-124
- 15) 高橋桂子. 思春期女子への月経教育の今後の課題. 青森中央短期大学紀要. 2013, 26, 59-65
- 16) 齋藤千賀子, 西脇美春. 月経パターンと月経時の不快症状及び対処行動との関係. 山形保健医療研究. 2005, 8, 53-63